

☆5月レッスンスケジュール☆

予定は変更になる場合もあります、予め御了承下さい。

◎新規様ご紹介キャンペーン: 新規様とご一緒レッスン500円【5/6~6/30(月末月初イベント除く)】

◎新規様応援キャンペーン: お試しレッスン60分1000円(お水1リットル付き)

◎完全予約制! キャンセルはレッスン開始1時間前までにご利用いたします

平日レッスンスケジュール(金曜夜C時間変更20:00-21:00となりました)										
平日時間割	月	火	水	木	金					
		1	2	3	4					
A 11:00~12:00		磯部	ダイエットヨガ	MAIKO	ディープストレッチ	休み				
B 13:00~14:00		平田	美ボディ			GW休み: 5/3~5/5				
C 19:00~20:00		TOMOKO	ルーシー	松岡	美トックスヨガ	5/6(日曜)は通常営業				
D 21:00~22:00		石垣	リンバストレッチ	松岡	アロマヨガ					
	7	8	9	10	11					
A 11:00~12:00	小澤	優パワーヨガ	磯部	ダイエットヨガ	MAIKO	体幹ヨガトレ	RIE	歪み調整ヨガ	KUMIKO	骨盤リセット
B 13:00~14:00			平田	美ボディ			平田	リラク্সフロー	松岡	ホットヨガ
C 19:00~20:00	宮木	スレンダーヨガ	TOMOKO	ルーシー	小澤	ストリラヨガ	KUMIKO	パワーヨガ	↓C 20:00-21:00	
D 21:00~22:00	宮木	ホットヨガ	石垣	リンバストレッチ	松岡	美トックスヨガ	KUMIKO	脂肪燃焼ヨガ	小澤	美アロシエイブ
	14	15	16	17	18					
A 11:00~12:00	小澤	ボディケア	磯部	ダイエットヨガ	MAIKO	ディープストレッチ	TOMOKO	デトックスヨガ	KUMIKO	優アクティブフロー
B 13:00~14:00			平田	美ボディ			平田	リラク্সフロー	松岡	ホットヨガ
C 19:00~20:00	KUMIKO	アクティブフロー	TOMOKO	ルーシー	松岡	代謝UPヨガ	宮木	パワーヨガ	↓C 20:00-21:00	
D 21:00~22:00	KUMIKO	脂肪燃焼ヨガ	石垣	リンバストレッチ	松岡	アロマヨガ	宮木	陰ヨガ	小澤	パワーヨガ
	21	22	23	24	25					
A 11:00~12:00	小澤	優パワーヨガ	磯部	ダイエットヨガ	MAIKO	体幹ヨガトレ	RIE	歪み調整ヨガ	KUMIKO	骨盤リセット
B 13:00~14:00			平田	美ボディ			平田	リラク্সフロー	松岡	ホットヨガ
C 19:00~20:00	KUMIKO	スタイルUPヨガ	TOMOKO	ルーシー	小澤	K&P	宮木	陰陽ヨガ	5/25 19:30-21:00	
D 21:00~22:00	KUMIKO	骨盤リセット	石垣	リンバストレッチ	松岡	代謝UPヨガ	宮木	スレンダーヨガ	特別コラボレッスン	
	28	29	30	31	小澤 & 宮木					
A 11:00~12:00	小澤	ストリラヨガ	磯部	ダイエットヨガ	MAIKO	ディープストレッチ	TOMOKO	デトックスヨガ	料金 ¥3000	
B 13:00~14:00			平田	美ボディ			平田	リラク্সフロー	もしくは	
C 19:00~20:00	KUMIKO	脂肪燃焼ヨガ	TOMOKO	ルーシー	松岡	美トックスヨガ	KUMIKO	骨盤リセット	回数券2コ押し	
D 21:00~22:00	KUMIKO	アクティブフロー	石垣	リンバストレッチ	松岡	アロマヨガ	KUMIKO	アクティブフロー	水 & ドリンク付き	

土日レッスンスケジュール			
土日時間割	土	日	
時間要注意	5	6	
A 09:45~10:45		松岡	リフレッシュヨガ
B 11:30~12:30		小澤	K&P
C 13:15~14:15			
		13	
A 09:45~10:45	MAIKO	体幹ヨガトレ	石垣
B 11:30~12:30	KUMIKO	骨盤リセット	TOMOKO
C 13:15~14:15	宮木	陰ヨガ	
		19	
A 09:45~10:45	YUKA	パワーデトックス	宮木
B 11:30~12:30	YUMIKO	ボディメイク	宮木
C 13:15~14:15	小澤	ストリラヨガ	
		26	
A 09:45~10:45	石垣	パレエMix	休み
B 11:30~12:30	KUMIKO	アクティブフロー	従業員研修
C 13:15~14:15	宮木	陰ヨガ	
新規様ご紹介キャンペーン! (5/6~6/30)			
新規様ご一緒で500円レッスン			
新規様当日入会でポイント2倍!			
新規様当日回数券購入でポイント3倍!			
未だ、ホットヨガを知らないお友達に教えてあげて!			

メモにご利用下さい